須恵町防災マップ

保存版

発行：須恵町役場

わが家の防災メモ

あらかじめ記入し、非常持出品の中など、家族みんながわかるところに置いておきましょう。

火事・救急 **119番**

警　察 **110番**

災害用伝言ダイヤル **171番**

◆緊急連絡先

連絡先	電　話	連絡先	電　話
須恵町役場	092－932－1151	病　　院	
粕屋南部消防本部	092－935－5111		
粕屋警察署	092－939－0110		
九州電力	0120－986－204		
N　T　T	0120－444－113		

◆家族の連絡先

家族の名前	連絡先（勤務先・学校）	電　話	携帯電話

◆親せき・知人の連絡先

名　前	電　話	携帯電話	メ　モ

◆家族のデータ

名　前	生年月日	血液型	アレルギー	持　病	常備薬

◆避難所

避　難　所	家族が離ればなれになったときの集合場所

須恵町消防団員募集！

消防団員は通常各自の職業や学業に就きながら、火災発生時における消火活動をはじめとして、地震や台風、大雨などの災害から住民の生命と財産をまもるという大変重要な役割を担っています。また、平時においては訓練や火災予防のための広報活動にも従事しています。「自分たちのまちは自分たちで守る」という精神に基づき団結して地域防災にあたる、それが消防団です。町内に居住又は勤務している18歳以上の入団を希望される方は、須恵町役場総務課消防安全係（TEL092－932－1151）までご連絡ください。

緊急のときの情報・連絡

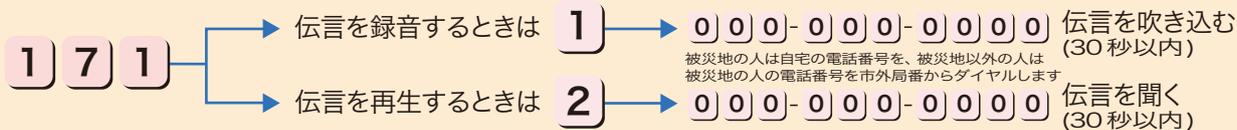
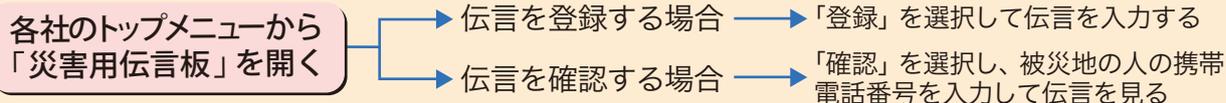
家族などの安否を確認する方法

緊急時に家族や親類などの安否を確認する方法として、「災害用伝言ダイヤル」「災害用掲示板」などがあります。災害用伝言ダイヤルは携帯電話、PHS からも利用できます。毎月 1 日に体験利用できるようになっていますので、いざというときのため試しておくとよいでしょう。

① 災害用伝言ダイヤル「171」を利用する

171
- 伝言を録音するときは 1 → 0 0 0 - 0 0 0 - 0 0 0 0 伝言を吹き込む（30 秒以内）
- 伝言を再生するときは 2 → 0 0 0 - 0 0 0 - 0 0 0 0 伝言を聞く（30 秒以内）

被災地の人は自宅の電話番号を、被災地以外の人は被災地の人の電話番号を市外局番からダイヤルします

② 携帯電話の「災害用伝言板」を利用する

各社のトップメニューから「災害用伝言板」を開く
- 伝言を登録する場合 → 「登録」を選択して伝言を入力する
- 伝言を確認する場合 → 「確認」を選択し、被災地の人の携帯電話番号を入力して伝言を見る

③ 公衆電話を利用する

大規模災害時で広範囲にわたり停電が発生している場合には、公衆電話は無料で通話（国内のみ）できます。

- 緊急通話用ボタン付き電話：緊急ボタンを押すか、硬貨を入れて通話（通話後硬貨は返却されます）
- デジタル・IC 電話：テレフォンカードを挿入しなくても受話器をとるだけで通話が可能

④ 遠隔地に「連絡中継点」をつくる

災害時であっても、被災地から被災地以外の場所への電話は比較的つながりやすいと考えられます。そこで、遠隔地の親せきや知人などに依頼して、連絡中継点になってもらう方法も有効です。

防災メール・まもるくん

災害時の情報等をメールであなたにお知らせします。 http://www.bousai.pref.fukuoka.jp/mamorukun/

まもるくん 3つの機能!!
1. 地震・津波、台風、大雨等の防災気象情報、避難勧告等
2. 災害時の安否情報通知
3. 地域の安全に関する情報

正しい情報を入手しましょう

災害時は出所の不確かな情報に惑わされないよう、ラジオやインターネットで正確な情報を入手しましょう。

- 気象庁ホームページ http://www.jma.go.jp/jma/index.html
- 国土交通省・防災情報提供センター http://www.bosaijoho.go.jp/
- 福岡県河川防災情報 http://www.kasen.pref.fukuoka.lg.jp/bousai/
- （携帯電話から） http://www.mobile-doboku.pref.fukuoka.lg.jp/
- 福岡県砂防課ホームページ http://www.sabo.pref.fukuoka.lg.jp/

非常持出品チェックリスト

◆非常持出品

品　名	点検日チェック欄			品　名	点検日チェック欄		
☐ 非常食(カンパン、缶詰など)				☐ 軍手			
☐ 飲料水				☐ 救急医薬品(キズ薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬、胃腸薬、目薬など)			
☐ 携帯ラジオ(予備の電池)							
☐ 懐中電灯(予備の電池・電球)				☐ 常備薬			
☐ ろうそく				☐ 貴重品(預貯金通帳、印鑑など)			
☐ ヘルメット(防災ずきん)				☐ 現金			
☐ ライター(マッチ)				☐ 健康保険証のコピー			
☐ ナイフ、缶切り、栓抜き				☐ 住民票のコピー			
☐ ティッシュ							
☐ タオル							
☐ ビニール袋							
☐ 上着							
☐ 下着							

◆非常備蓄品

品　名	点検日チェック欄			品　名	点検日チェック欄		
☐ 食品(缶詰、レトルト食品、ドライフーズや栄養補助食品など)				☐ ウエットテッシュ、トイレットペーパー			
☐ 食品(調味料、スープ、みそ汁など)				☐ 使い捨てカイロ、マスク			
☐ 食品(チョコレート、のどあめ、梅干しなど)				☐ 新聞紙、裁縫セットなど			
☐ 水(1人当たり1日3ℓ)				☐ 簡易トイレ			
☐ 燃料(卓上コンロ、固形燃料、予備のガスボンベなど)				☐ 予備のめがね、予備の補聴器など			
☐ 毛布、タオルケット、寝袋など				☐ 自転車			
☐ 洗面用具(歯ブラシ、石けん、タオル、ドライシャンプーなど)				☐ 工具類(ロープ、バール、スコップなど			
☐ 鍋、やかん							
☐ 簡易食器(わりばし、紙皿、紙コップなど)							
☐ ラップ、アルミホイル							

※このほか、乳幼児や妊婦、要介護者などがいる家庭では、ミルクやおむつ、常備薬など必要に応じた準備をしておきましょう。

風水害に備える

台風や豪雨は、正確な気象情報を収集し、予想される事態への対策をとることで、被害を最小限にとどめることができます。以下のポイントを踏まえて事前に準備しておきましょう。

日頃の準備は

家のまわりを保全する

台風や豪雨が迫ってからの対策は危険なので、日頃から周回を点検しておき、自分で改善できないものは専門業者に相談してみましょう。

ベランダ
- 鉢植えや物干しざおなど飛ばされそうなものは室内へ。

窓ガラス
- ひび割れ、窓枠のがたつきはないか。また、強風による飛来物などに備えて、シャッターや雨戸を確認。

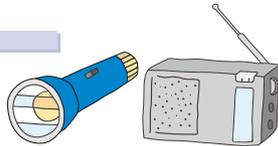
側溝
- 側溝や排水口は掃除し、水の流れをスムーズにしておく。

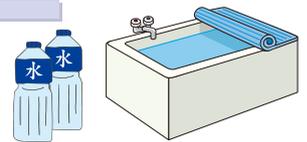
屋根
- 瓦のひび割れ、ずれ、はがれはないか。
- トタンのめくれ・はがれはないか。
- アンテナはしっかり固定されているか。

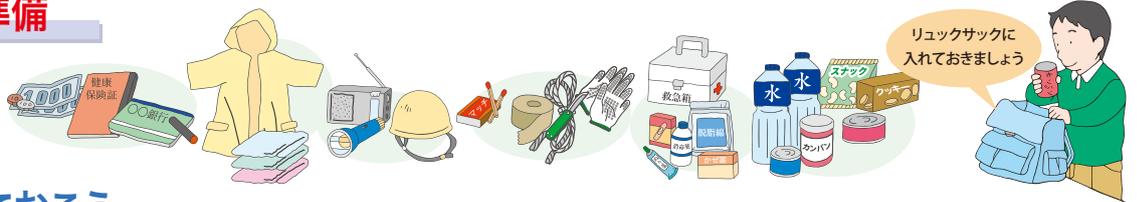
雨どい
- 継ぎ目のはずれ、塗料のはがれ、腐りはないか。
- 落ち葉や土砂が詰まっていないか。

外壁
- モルタルの壁に亀裂はないか。
- 板壁に腐りや浮きはないか。

停電に備える

懐中電灯や携帯ラジオ、予備の電池を準備しておきましょう。

断水に備える

飲料水を確保する。また浴槽に水を張るなどしてトイレなどの生活用水の確保も。

非常持出品の準備

避難勧告や指示が出たとき、すぐに動けるように、貴重品や非常持出品の準備を。

基礎知識を覚えておこう

◆台風の大きさ（気象庁による）

呼び方	風速15m/秒以上の半径
台　風	500km未満
大型の台風（大きい台風）	500km以上～800km未満
超大型の台風（非常に大きい台風）	800km以上

◆台風の強さ（気象庁による）

呼び方	最大風速
台　風	17m/秒以上～33m/秒未満
強い台風	33m/秒以上～44m/秒未満
非常に強い台風	44m/秒以上～54m/秒未満
猛烈な台風	54m/秒以上～

◆福岡県大雨情報・警報基準

注意報の種類	要素	新基準
大雨注意報	1時間雨量	40㎜
	3時間雨量	70㎜
	24時間雨量	120㎜
大雨警報	1時間雨量	60㎜　RT100㎜
	3時間雨量	110㎜
	24時間雨量	200㎜

RT：降り始めからの総雨量

◆風の強さと想定される被害（気象庁による）

平均風速（毎秒）	予報用語	人への影響と建造物の被害
10m以上～15m未満	やや強い風	風に向って歩きにくくなる。取り付けの不完全な看板やトタン板が飛び始める。
15m以上～20m未満	強い風	風に向って歩けない。転倒する人も出る。ビニールハウスが壊れ始める。
20m以上～25m未満	非常に強い風（暴風）	しっかりと身体を確保しないと転倒する。風で飛ばされた物で窓ガラスが割れる。
25m以上～30m未満		立っていられない。屋外での行動は危険。ブロック塀が壊れ、取り付けの不完全な屋外外装が飛び始める。
30m以上～	猛烈な風	屋根が飛ばされたり、木造住宅の全壊が始まる。

◆雨の量と想定される被害（気象庁による）

1時間の雨量	予報用語	降り方と災害発生状況
10㎜以上～20㎜未満	やや強い雨	ザーザーと降る。この程度の雨でも長く続くときは注意が必要。
20㎜以上～30㎜未満	強い雨	どしゃ降り。側溝や下水、小さな川があふれ、小規模のがけ崩れが始まる。
30㎜以上～50㎜未満	激しい雨	バケツをひっくり返したように降る。山崩れ・がけ崩れが起きやすくなり、危険地帯では避難の準備が必要。都市では下水管から雨水があふれる。
50㎜以上～80㎜未満	非常に激しい雨	滝のように降る。都市部では地下室や地下街に雨水が流れ込む場合がある。マンホールから水が噴出する。土石流が起こりやすい。
80㎜以上～	猛烈な雨	息苦しくなるような圧迫感がある。恐怖を感ずる。雨による大規模な災害が発生するおそれが強く、厳重な警戒が必要。

被害が心配されるときには

気象情報に注意する

ラジオやテレビで発表される気象庁からの警報・注意報や、消防署、消防団、警察署、町からの情報に注意しましょう。気象台が発表する情報は、電話(177番)でも確認することができます。また、がけの亀裂や河川の水位の変化など、身近な環境の変化にも注意を。

窓ガラスを補強する

外から板で塞いだり、×印にガムテープをはるなどして補強を。ガラスが飛ばないように、内側からカーテンを引く。

風呂などの排水を控える

むやみに外出しない

台風が接近しているときや、豪雨の危険性があるときは、むやみに外出しないように。外出時には天気予報を確認し、少しでも危険を感じる場所には近づかないことです。

家財道具を移動する

浸水が心配される場合は、家財道具や貴重品、生活用品、食料などを高い場所へ移動しておく。

安全な場所に避難する

被害が想定される場合には、事前に子どもや高齢者、病人などを安全な場所に避難させておきます。

水防活動に協力する

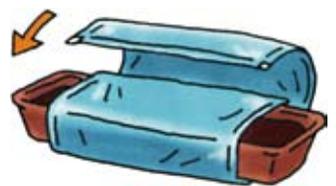
土のう・水のうの作り方

●浸水には土のうや水のうが有効です。まだ水深が10㎝以内の初期の段階なら、家庭にあるプランター、レジャーシート、ゴミ袋などを利用した応急処置で対処が可能です。

●ゴミ袋を利用

40ℓ程度の容量のゴミ袋を二重にして、半分程度の水を入れ、すき間なく並べる。段ボールに入れてつなげれば強度が増し、積み重ねることもできる。

●プランターとシートを利用

土の入ったプランターを縦長に並べ、レジャーシートを巻きつけて補強する。プランターの代わりに、水を入れたポリ容器や中に土を入れ重くしたビニールケースなども利用できる。

洪水の中を避難するときの注意点

●避難勧告が出されたら、すみやかに避難しましょう。「まだ大丈夫」と自己判断せず、早め早めに対応することが命を守るポイントです。

1 動きやすく安全な服装で

ヘルメットや防災ずきんで頭を保護し、靴はひもでしめられる運動靴を。裸足・長靴は厳禁です。

2 足下に注意を

水面下には、マンホールや側溝などの危険な場所が。長い棒を杖代わりにして、確認しながら歩きましょう。

3 単独行動はしない

避難するときは2人以上で。はぐれないように、ロープで結んで避難しましょう。

4 深さに注意

歩行可能な水深は男性で約70㎝、女性で約50㎝。水が腰まである場合は、高所で救援を待ちましょう。

5 子どもや高齢者に配慮する

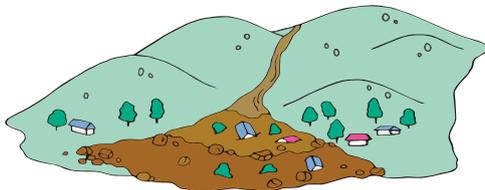
高齢者や病人などは背負い、子どもには浮き袋を着けさせて、安全を確保しましょう。

土砂災害に備える

土砂災害の種類と前ぶれ現象

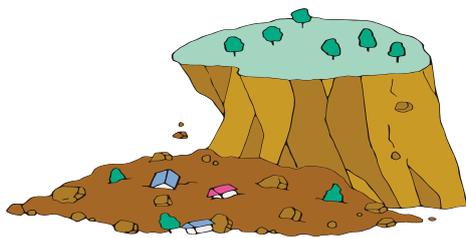
突発的に発生し、一瞬にして多くの生命や財産を奪ってしまう土砂災害は、大きく３種類に分けることができます。種類によって、それぞれの前ぶれ現象があります。これらの前ぶれ現象を覚えておき、早めに避難しましょう。

土石流

長雨や集中豪雨などで、山腹や渓流の石や土砂が一気に下流へ押し流されます。

〈前ぶれ現象〉

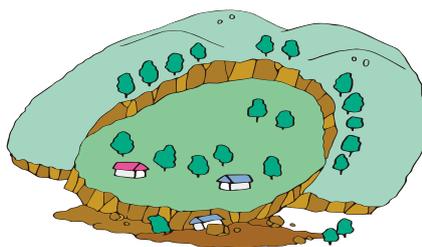
- 山鳴りがする。
- 雨が降り続いているのに川の水位が下がる。
- 川の流れが濁ったり、流木が交ざり始める。
- 腐った土の臭いがする。

がけ崩れ・山崩れ

雨水がしみ込んで、やわらかくなった斜面が急激に崩れ落ちます。

〈前ぶれ現象〉

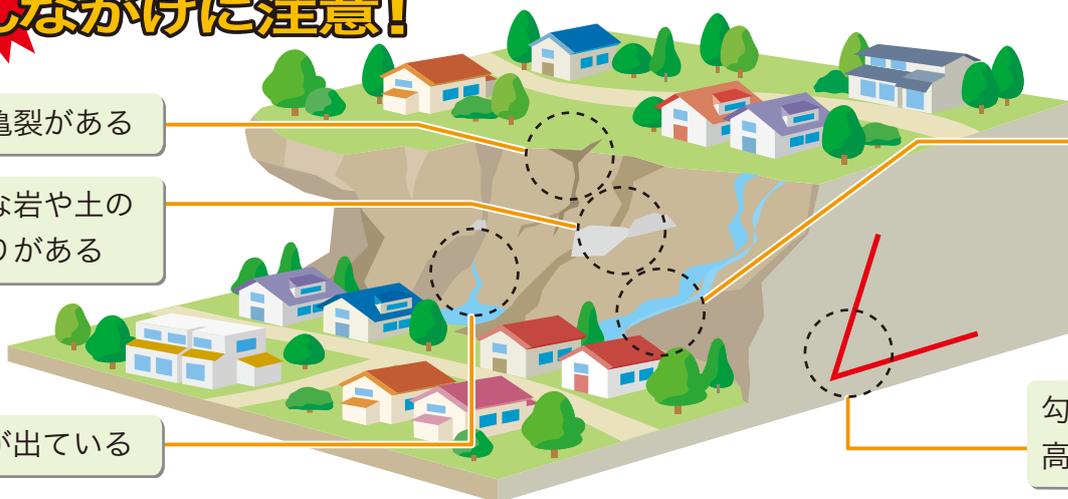
- がけからの水が濁る。
- 地下水やわき水が止まる。
- 斜面のひび割れ、変形がある。
- 小石が落ちてくる。
- がけから音がする。

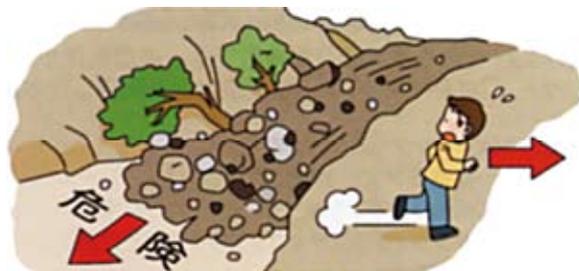
地すべり

脆弱(ぜいじゃく)な地質の土地に豪雨が降り、ゆるくなった斜面の一部が、地下水の影響と重力でゆっくり下方へ移動する現象です。

〈前ぶれ現象〉

- 地面にひび割れができる。
- 井戸や沢の水が濁る。
- がけや斜面から水が吹き出す。
- 家やよう壁に亀裂が入る。
- 家やよう壁、樹木、電柱が傾く。

少しでも異常を感じたら、すぐに避難しましょう。

こんながけに注意！

土石流が発生したら！

土石流のスピードは時速20～40㎞ととても速く、流れに背を向けて逃げても、すぐに追いつかれてしまいます。土砂の流れる方向に対して直角に逃げ、できるだけ離れましょう。

火災に備える

火災を予防しよう

主な出火原因別防止のポイント！

コンロ 揚げもののときは、その場を離れない

●コンロのまわりに燃えやすいものを置かない。
●コンロから離れるときは必ず火を消す(食用油は350度程度になると自然発火する)。

たばこ 寝たばこや投げ捨ては厳禁

●決められた場所以外でたばこを吸わない。
●火のついたたばこを残したまま、その場を離れない。
●灰皿は大きめのものを用意し、常に水を入れておく。

たき火 かぜの強いときにたき火をしない

●周囲から燃えやすいものや危険物をかたづける。
●その場から絶対に離れない。
●そばに水を入れたバケツを用意し、終わったら必ず火の消えたことを確かめる。

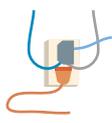
放　火 家の周囲に燃えやすいものを置かない

●ゴミは収集日の朝、指定された場所に出す。
●車庫・物置などの戸締まりをする。

火遊び マッチやライターを子どもにもたせない

●子どもの手が届くところにマッチやライターを置かない。
●日ごろから子どもに火のこわさや正しいマッチの使い方を教える。
●花火をするときは必ず大人が付き添う。

配　線 たこ足配線をやめ、正しく使う

●傷んだコードはすぐに修理・交換する。
●電気器具は取扱説明書などをよく読み、正しく使う。
●使用後は電気器具のプラグを抜いておく。

ストーブ 燃えやすいものを近づけない

●カーテンの近くにストーブを置かない。
●ストーブで洗濯物を乾かさない。
●給油は完全に火が消えたことを確認してから行う。
●耐震自動消火装置付きのストーブを使う。

火事だ!そのときあなたは

初期消火の3原則！

1 早く知らせる

●大きな声で「火事だ!」と叫び、隣近所に知らせる。声が出ない場合は非常ベルや音の出るものをたたいて知らせる。
●どんなに小さな火でも必ず119番に通報を。

2 早く消火する

●火が横へと広がっているうちは消火可能。
●備えつけの消火器のほか、水や座ぶとんなど身近なものを活用して消火する。

3 早く逃げる

●火が天井に届いてしまったら、迷わず避難を。
●避難するときは、燃えている部屋のドアや窓ガラスを閉めて空気を遮断する。

消火器の使い方を覚えておきましょう

1 安全ピンに指をかけ、上に引き抜く

2 ホースをはずして火元に向ける

3 レバーを強くにぎって噴射する

構え方

①風上にまわり、風上で構える
②やや腰をおとして低く構える
③熱や煙を避け、炎には真正面から向き合わない
④炎を狙うのではなく、火の根元を掃くようにホースを左右に振る

住宅用火災警報器を設置しましょう

逃げ遅れによる死者の発生を防ぐことを目的として消防法が改正され、全国一律にすべての住宅に**住宅用火災警報器等の設置が義務**づけられました。(設置及び維持基準については、粕屋南部消防組合火災予防条例で定められています。)

住宅用火災警報器とは、家庭内での火災をいち早くキャッチし、警報ブザーや音声によって知らせる装置です。

●住宅用火災警報器は原則として、寝室及び寝室がある階の階段には、必ず設置しなければなりません。(台所は、義務ではありませんが、設置に努めましょう。)

■問合せ先　粕屋南部消防本部　☎935－5111（代表）又は935－6389（予防課直通）　※消防本部ホームページ　http://www.kasuyananbu-shobo.jp/

住宅用火災警報器に関するご質問などは、下記の「住宅用火災警報器相談室」へお気軽にご相談ください。
〈フリーダイヤル〉 0120－565－911
受付時間：月曜から金曜までの午前９時から午後５時（12時から１時を除く）（土、日及び祝祭日は休み）

粕屋南部消防本部
南部消防署・中部消防署

地震に備える

家の周囲の安全対策

家の中の安全対策

① 家の中に、家具のない安全なスペースを確保する

部屋が複数ある場合は、人の出入りが少ない部屋に家具をまとめて置く。無理な場合は、少しでも安全なスペースができるよう配置換えを。

② 寝室や子ども、高齢者、病人のいる部屋には倒れそうな家具を置かない

就寝中に地震が発生した場合、子ども、高齢者、病人などは倒れた家具が妨げとなって逃げ遅れる可能性があるので、十分に注意を。

③ 家具の転倒や落下を防止する対策をとる

家具と壁や柱の間に遊びがあると倒れやすく危険。また、家具の上に落ちる危険性のあるものを置かないように。

④ 出入り口や通路には物を置かない

安全に避難できるように、玄関など出入り口までの通路に、家具や倒れやすいものを置かない。また、いろいろな物を置くと、いざというときに出入り口をふさいでしまうことも。

地震発生！そのときあなたは

地震発生時の行動チャート

地震発生
- 落ち着いて、自分の身を守る
  机の下などへもぐる。倒れてくる家具や落下物に注意を。
- 火の始末はすばやく
  コンロの火を消し、ガスの元栓を閉める。無理はしない。
- ドアや窓を開けて、逃げ道を確保する。

1～2分
- 火元を確認、出火していたら初期消火
- 家族の安全を確認
- 靴をはく
  ガラスの破片などから足を守る。
- 非常持出品を手近に用意する

山・がけ崩れの危険が予想される地域はすぐ避難

3分
- 隣近所の安全を確認
  特に、一人暮らし高齢者など災害時要救護者がいる世帯には積極的に声をかけ、安否を確認する。火が出ていたら大声で知らせ、協力して消火する。
- 余震に注意
  大きな地震の後には余震が発生する。

5分
- ラジオなどで情報を確認
  間違った情報にまどわされないように。
- 電話はなるべく使わない
- 家屋倒壊などの恐れがあれば避難する
  ブロック塀やガラスに注意。車は使用しないこと（山間部などの一部地域を除く）。

5～10分
- 子どもを迎えに
  保育所（園）・幼稚園や小・中学校に子どもを迎えに行く。
  自宅を離れる時には、行き先を書いたメモを目立つ場所に残す。
- さらに出火防止を
  ガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを落とす。

10分～数時間
- 消火・救出活動
  隣近所で協力して消火や救出を。
  あわせて消防署へ通報する。

～3日くらい
- 生活必需品は備蓄でまかなう
  災害発生から3日間は、外部からの応援は期待できない。
- 災害情報、被害情報の収集
  町の広報に注意する。
- 壊れた家には入らない
- 引き続き余震に警戒する

避難生活では
- 集団生活のルールを守る
- 助け合いの心で

地震の揺れと被害想定

震度	状況
震度0	●人は揺れを感じない。
震度1	●屋内にいる人の一部が、わずかな揺れを感じる
震度2	●屋内にいる人の多くが揺れを感じる。 ●電灯などのつり下げ物がわずかに揺れる。
震度3	●屋内にいる人のほとんどが揺れを感じる。 ●棚にある食器類が音を立てることがある。
震度4	●部屋の中の不安定な置物が倒れることがある。 ●電線が大きく揺れ、歩いている人も ●揺れを感じる。
震度5弱	●行動に支障を感じる人がいる。 ●棚にある食器類や書棚の本が落ちることがある。 ●耐震性の低い住宅では破損するものがある。
震度5強	●多くの人が行動に支障を感じる。 ●重い家具や自動販売機が倒れることがある。 ●自動車の運転が困難になり、停止する車が多い。
震度6弱	●立っていることが困難になる。 ●壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。 ●地割れや山崩れなどが発生することがある。
震度6強	●はわないと動くことができない。 ●固定していない家具のほとんどが転倒する。 ●耐震性の低い建物では倒壊するものがある。
震度7	●揺れにほんろうされ自分の意志で行動できない。 ●耐震性の高い建物でも破壊するものがある。 ●大きな地割れ、地すべりや山崩れが発生する。

いざというときの応急手当て

人が倒れていたら（心肺蘇生法）

1 意識の有無を確認する

耳元で呼びかけるなどして意識の有無を確認する。出血がひどい場合は止血を。

2 意識がないときには気道を確保する

❶あお向けに寝かせる
❷片方の手のひらを額に当て､もう片方の手の人差し指と中指を下あごの先に当てて持ち上げ､頭を後ろにそらす。

3 呼吸の有無を確認する

気道を確保したまま、ほおと耳を傷病者の口や鼻に近づけて呼吸の有無を調べる。呼吸がなければ、直ちに人工呼吸を行う。

呼吸がある場合は、体を横向きに寝かせ、上のひざとひじを軽く曲げ手前に出す。上になった手をあごにあてがい、下あごを前に出して気道を確保する。

4 人工呼吸を行う

❶気道を確保したまま患者の鼻をつまむ。大きく口を開けて患者の口をおおい、２秒かけてゆっくりと息を吹き込む。
❷口を離し、胸の動きを確認する。
❸最初に２回、以降は５秒に１回のリズムで繰り返す。

小児・乳児の場合は、口と鼻を同時におおい､2～3秒に1回のリズムで。吹き込む量は、胸が軽くふくらみ､胃がふくらまない程度に。

5 循環のサインを確認（呼吸・咳・体動の有無）

❶気道確保して人工呼吸を２回行った後、以下の傷病者の状態を確認する。
- 呼吸をしているか（胸の動きはあるか）
- 呼吸の音が聞こえるか
- 咳をしているか
- 体に何らかの動きがあるか

❷循環のサインが確認されなければ、直ちに心臓マッサージを行う。

6 心臓マッサージを行う

❶平らな場所にあお向けに寝かせ、救助者はその横わきに両ひざ立ちになる。
❷胸部の下半分に片方の手のひらの手首に近い部分を当て，その上にもう一方の手のひらを重ねる。
❸ひじをまっすぐ伸ばし，胸全体が3.5～５㎝沈むように胸骨を押す。
❹体を起こし、手の力をゆるめる。この動作を１分間に 100 回のリズムでくり返す。

小児の場合は片手だけ、乳児の場合２本の指を当て、胸の厚さの３分の１程度沈むように。

7 心臓マッサージと人工呼吸を組み合わせて行う

一人で行うとき

気道を確保したあと､人工呼吸を2回､心臓マッサージを15回｡これをくり返す。

二人で行うとき

一人が人工呼吸を２回行った後、もう一人が心臓マッサージを15 回行う。

乳児・小児の場合は、人工呼吸を１回、心臓マッサージを５回の割合で。

覚えておきたい応急手当てのポイント

出血がひどかったら

1 傷口を圧迫する（圧迫止血）

傷口にガーゼや清潔なハンカチなどを直接当て、強く押さえて止血する。

2 傷口を心臓より高くする

3 止血帯を巻く

圧迫止血で血が止まらないときは止血帯を巻く。まず傷口より心臓に近い部分をタオルかスカーフなどでかたく結ぶ｡その結び目に棒を差し込み回転させて､血が止まるまで締め上げたあとに固定する。

※壊死（えし）の危険性があるため、必ず止血帯を巻いた時間を書き、30分に1回締めをとく

骨折の疑いがあったら

1 動かさないようにして、傷や出血の手当てを

骨折の見分け方
- けがをしているところが不自然に変形している
- 腫れて痛みが激しい
- 骨が突き出ている

骨折は外見からはわからないことも多いため、疑わしいときは骨折しているものと考えて手当てする。

2 患部を固定する

添え木を当て、骨折した部分の上と下の間接を固定し、骨折したところがずれないようにする。添え木がない場合には、手近で代用できるものを使う。

AED が近くにある場合には

電気ショック（除細動）は、心停止の傷病者の救命に大変有効な手段です。電気ショックを一般の人でも簡単に安心して行うことができる機器が「AED（自動体外式除細動器）」です。AED は傷病者の心臓のリズム等を自動的に調べ、必要な操作を音声メッセージなどで指示します。近くに AED がある場合には、勇気をもって AED を使い応急手当てをしましょう。